FRĂŢIA DE CRUCE – GH. GH. ISTRATE
- Extrase -

EXECUTĂRI

Instrucţia legionară cuprinde un anumit număr de mişcări strict necesare îndeplinirii rostului ei.

Executarea acestora se învaţă pe teren. Aici vrem doar să stabilim care sunt, precum şi condiţiunile de care trebuie să se ţină seama în executarea lor.

Executarea oricărei mişcări din instrucţia legionară are 2 părţi:

a)partea sufletească, acea care determină propiu zis mişcarea,făcând-o să simbolizeze ceva; să nu fie numai o mişcare în sine, rece: cât şi acea care dă felul caracteristic legionar executării.

b)partea fizică: executarea propriu zisă.

1)POZIŢIA DE DREPŢI

Simbol. Neclintirea legionarului pe poziţie.

Executarea. Aduci tocurile unul lângă altul, la acelaşi nivel. Depărtezi vârfurile picioarelor atât cât să încapă între ele vârful încălţămintei pe care o porţi. Apropii genunchii. Intinzi bine corpul, de jos până sus. Sugi burta, umfli coşul pieptului şi tragi umerii înapoi. Incordezi gâtul. Ai impresia unui cui care te străpunge din creştet până în tălpi. Lipeşti bine degetul de la mâini ; lipeşti şi degetul mare. Lipeşti bine podul palmelor de corp, între podul palmei şi corp, să nu intre nici acul ; degetul arătător pe vipuşca pantalonilor. Desfaci, numai puţin, coatele, ţinând umerii la aceiaşi înălţime. Te apleci pe vârful picioarelor. (simbol : luarea contactului cu pământul ; eşti ca şi crescut acolo, din pământ). Privirea, drept înainte. Ochii, sfredelitori. Ochii singuri spun dacă trăieşti cu adevărat poziţia de drepţi, simbolul ei.

Aceasta este, decompusă, poziţia de « drepţi ». Executarea ei, însă se face in ½ de secundă.

Îţi comandă cineva (în front sau individual), sau îţi comanzi singur.

Despre comandă

Orice comandă are 2 părţi:

a)comanda prevestitoare.

b)comanda săvârşitoare

Comanda prevestitoare. Se pronunţă întotdeauna mai încet decât comanda săvârşitoare. Însă, tot aşa : electric.

Comanda prevestitoare este compusă la noi din cuvântul : « garda » ; simplu, sau însoţit încă de alte cuvinte precum se va vedea la fiecare caz în parte.

Comanda pervestitoare este precedată, când se comandă unei unităţi pentru prima dată (fie că unitatea fusese în repaus, fie că s-a schimbat comandantul), de cuvântul « atenţiune » sau de un fluor lung.

Comanda săvărşitoare, este ultima parte a comenzii şi se pronunţă tare şi electric (într-o singură silabă), chiar dacă este un cuvânt mai mare, exemplu : « Înainte »).

Aici, comanda săvărşitoare este partea ultimă de la fiecare comandă scrisă mai mare.

Pentru poziţia de drepţi, comanda care se dă este : « Garda, DREPŢI ».

Când se aude comanda prevestitoare, toată lumea tresare, se ridică pe vârful piciorului drept şi ascultă partea a doua a comenzii. La comanda « DREPŢI », în ½ secundă, a şi luat poziţia cea mai corectă de drepţi. Toată lumea, cu o singură ţăcănitură de toc. Şi rămâne aşa, neclintit, până ce va auzi altă comandă. Încremeneşte aşa. Poate să vine peste el valurile cele mai grozave şi nu se clinteşte din loc. Ochii mari, privirea adâncă.

2)REPAUS

Din poziţia de drepţi, se poate comanda : « GARDA », pe loc, « Repaus ». La comanda săvârşitoare « REPAUS », toată lumea, ca o scântiere, duce piciorul drept înainte, apucă mâna stangă, de la încăietura palmei cu dreapta şi ia repaus, pe loc (aşa spune comanda). Prin urmare nu părăseşte frontul. Nici nu fumează. Nici nu vorbeşte dacă nu i s-a dat voie special pentru aceasta.

Cât de urît este obiceiul de a ieşi din front pentru a bea apă, sau să cumpere covrigi… este un mic amănunt care dacă nu se bagă în seamă de comandant, poate să provoace o impresie urâtă. Să-i vadă lumea pe toţi alergând în toate părţile, "flămânzi" şi "însetaţi", ca cei mai lipsiţi de voinţă!…

3)RUPEREA RÂNDURILOR

Tot din poziţia de drepţi, se poate comanda: “Garda, înapoi » (sau la stânga, la dreapta, după cum e poziţia). În repaus rupeţi râdurile, fuga, MARŞ (sau fără « fugă »).

La comanda prevestitoare, toţi sunt atenţi, şi când au auzit comanda, « fuga », duc, din poziţia de drepţi, cum erau, pumnii la piept,ca pentru fugă. Iar, la comanda săvârşitoare « MARŞ », dintr-o săritură, o smucesc cu toţii în direcţia în care li s-a comandat, spunând tare şi cu toţii odată : « Traiască Legiunea şi Căpitanul ».

Sau dacă, cumva, le-a comandat Căpitanul aceasta, spun numai « Trăiască Legiunea », dar tare, ca să se cutremure pământul. (Afară de cazul când situaţia cere să se vorbească încet, atunci spun încet, în şoaptă, tot cu suflet).

4)SALUTUL LEGIONAR

a) Simbol : salutul cerului : din inimă.
b) Executarea : din poziţia de "drepţi”, se mişcă numai mâna dreaptă, restul corpului rămânând în poziţie corectă. Mâna dreaptă cu palma tot aşa cu palma în poziţie de drepţi, întinsă şi cu degetele lipite (lipit şi degetul mare), se aduce mai departe, descriind un semi-cerc între dreapta şi se trânteşte cu palma în partea stângă a pieptului, deasupra inimei. Vârful degetelor cad în încheiatura umărului stâng. Podul palmei lipit în întregime de piept. Cotul, la înălţimea umărului drept. Aceasta este prima parte a salutului.

După acea, în a doua jumătate de secundă, se duce braţul drept înainte. Palma, tot aşa de întinsă, vine cu încheietura la înălţimea frunţii. Nici spre stânga, nici spre dreapta. Înainte, în direcţia ochiului drept. Braţul, întins bine ca o săgeată.

Când eşti în front, tragi cu ochiul la camaradul din dreapta pentru ca mâna ta să fie la aceiaşi înălţime cu a lui.

Întinderea braţului înainte, pentru salut, este însoţită de cuvintele « Traiască legiunea şi Căpitanul, afară de cazul când saluţi chiar pe Căpitanul. Atunci, îi spui : să trăieşti, Căpitane ».

După ce spui aceste cuvinte, duci mâna la loc (aşteptând mai întâi să o ducă acela pe care l-ai salutat) şi iei repaus. « La Loc » înseamnă să duci mâna dreaptă cum ai pornit-o, în poziţia de drepţi, şi se duce tot la piept.

Tot secretul salutului stă în executarea lui cu cât mai multă energie şi corect.

Din mers, salutul se face tot aşa, cu grija să nu-l loveşti cu mâna pe un trecător pe stradă, cu tendinţa de executare cât mai corectă.

Salută dinainte cel mai tânăr sau cel mai mic în grad.

Fraţii de Cruce, am văzut când au şi când nu au voie să salute legionari.

Aşa, corect, salutul legionar se învaţă încă din faza de încercare. După felul cum se execută, poate fi un prilej pentru conoaşterea stării sufleteşti a celui pe care îl pregătim.

5)PREZENTAREA

Când un membru din unităţile FDC se prezintă comandantului său, sau oricărui alt comandant, pentru a-i raporta sau pentru a-l întreba ceva, păşeşte cadenţat ultimii 4 paşi se opreşte scurt la 2-3 paşi în faţa comandantului ; ia, corect, poziţia de drepţi, salută legionar, se uită drept în ochii comandantului şi spune « Traiască Legiunea şi Căpitanul », sunt fratele de Cruce … din Frăţia de Cruce …, grupul n°….. (sau : prietenul …, din mănunchiul de pe lângă Frăţia de Cruce, grupul n°…) ». Comandantul, a răspuns la salut şi a dus mâna jos. După ce a spus această formulă de prezentare, Fratele de Cruce lasă şi el mâna jos, rămânând în poziţia de drepţi., până ce comandantul respectiv îi spune să ia repaus. Când va rămâne – totuşi- într-o poziţie corectă. Nu lasă mâna jos mai înainte să o fi lăsat comandantul pe a sa.

După aceasta spune ce are de raportat sau de întrebat.

Când a terminat, salută iarăşi corect, se întoarce ½ la stânga, face un mic ocol pentru ca să nu se întoarcă cu spatele la comandantul la care s-a prezentat, şi pleacă.

Când comandantul îl cunoşte, nu mai spune decât « Traiască Legiunea şi Căpitanul », salutând.

Dacă se prezintă Căpitanului, procedeul este acelaşi, cu deosebirea că nu mai spune « Traiască Legiunea şi Căpitanul » ci « Să trăiţi, Căpitane ».

Aceasta, în cazul în care se prezintă singur, nechemat.

Când este chemat de către Comandant, însă, de îndată ce şi-a auzit numele sau, cum el trebuie să urmărească din ochi întotdeauna pe comandant. De îndată ce i s-au făcut semn de către comandant, se întoarce cu faţa la el, ia poziţia de drepţi, acolo unde se găseşte şi spune : « Ordonaţi ».

Comandantul respectiv, îi va spune : « la ordin ». Atunci, cu iuţeala fulgerului, aleargă către el făcând ultimii paşi rari şi apăsaţi, şi se prezintă -ca mai sus-, adăugând în plus « Aştept Ordin », după care, cu respectarea normelor de mai sus, duce mâna la loc. A primit ordinul : spune « Am înţeles”. Repetându-l, salută şi pleacă.

Se vor face cât mai multe exerciţii de prezentare pe şedinţe, şi înafară de şedinţe. Să se ţină seama de orice amănunt, în executarea cât mai corectă.

Felul cum ai ştiut să te prezinţi este un indiciu pentru comandantul respectiv, pentru ca să-şi dea seama deodată cu cine va vorbi. Îţi citeşte în ochi şi în gest toată starea sufletească. « Când intră cineva la mine în birou, ne spunea Căpitanul, cum l-am văzut intrând pe uşă, uitându-mă la el, am înţeles ce vrea.

Iar în Cărticica, spune căpitanul despre felul prezentării legionarului : « …are o ţinută mândra, osteşească, vorbeşte scurt, se uită drept în ochi, ochii lui nu mint, faţa lui e plină de speranţă şi luminează ca un soare.

Aşa, voios şi plin de încredere, se prezintă legionarul. »

<u>6)ONORUL</u>

Se dă, din front, din repaus, de la lucru, sau din marş. Comandantul, iese în faţa unităţii respective la atâta distanţă încât să-şi vadă întreaga unitate. O face atentă cu fluierul, sau strigând "Atenţiune". O stăpâneşte cu privirea. Toată lumea încetează orice şi ascultă comanda.

Comanda: "Gardă, drepţi", "Gardă, pentru onor, înainte » (sau : « la stânga », « la dreapta », dincotro vine comandantul.)

La partea a II-a din comanda prevestitoare, « pentru onor », cu iuţeală, toată lumea execută prima parte din salut cu o singură lovitură duce mâna dreaptă la piept. Cu o scânteiere din ochi îşi corectează fiecare poziţia ca şi când instantaneu, ar trebui să-i prindă aşa. Coatele tuturora, să fie aliniate după cei din flancul drept.

La comanda săvârşitoare înainte, se execută partea a doua din salutul legionar. Energic şi corect. După regulile stabilite la salut.

Chiar dacă se comanda onorul « LA DREAPTA » sau … « LA STÂNGA », şi nu « ÎNAINTE », salutul se face tot aşa, înainte, rămânând ca privirea să se întoarcă în direcţia de unde vine comandantul.

Se urmăreşte comandantul cu privirea până ce trece, dacă i se dă salutul numai până trece ; sau până ce pleacă. Dacă a venit anume la unitatea respectivă.

După ce a trecut comandantul căruia i s-a dat onorul se comandă « Gardă, Drepţi », « Garda, pe loc, repaus » şi se continuă programul.

Când vine un comandant anume ca să primească « raportul », cel care a comandat « onorul » iese înaintea comandantului care vine car la 5-6 metri de unde se găsea el în faţa unităţii, atunci când spaţiul permite, şi cu respectarea normelor precizate la « prezentare ». După ce salută, se prezintă « spunându-şi calitatea pe care o are în unitatea de comandă », şi spune : « …Frăţia de Cruce..., grupul n°… (sau mănunchiul de pa lângă FDC…, grupul n°…), este gata şi aşteaptă ordin ».

Dacă comandantul care a primit raportul lasă mâna jos, o lasă şi el. Dacă nu, nu. O lasă când comandă "Drepţi", unităţii. Unitatea întreagă stă nemişcată în poziţia « Pentru Onor », cu ochii ţintă la comandantul care a primit raportul.

Când acesta spune : « Trăiască Legiunea şi Căpitanul » sau « Bună Ziua », « Bună Seara », « Bună Dimineaţa »,… unitatea întreagă răspunde, odată : « Traiască Legiunea şi Căpitanul », tare sau după cum este cazul, însă cu tot sufletul. Când este chiar Căpitanul, întreaga unitate răspunde « Traiască Legiunea »

Şi rămâne unitatea aşa, în poziţia « pentru Onor », până ce se comandă « Drepţi ».

Când comandantul vrea să recunoască pe unul dintre ei, şi-l cheamă afară din front, acela iese din spatele frontului (fără să deranjeze pe ceilalţi) şi în fuga mare, se duce şi se prezintă, după regulile învăţate.

Când comandantul care a primit raportul trece în revistă unitatea, mergând şi uitându-se la fiecare, la poziţia fiecăruia, şi dacă în dreptul unuia spune « Bine », atunci respectivul răspunde « Traiască Legiunea şi Căpitanul ». Aceasta însemnează că pentru Legiune, şi pentru Căpitan, s-a străduit să facă bine.

Când unei grupe întregi i se spune : « Bine grupa »…, atunci întreaga grupă răspunde « Traiască Legiunea şi Căpitanul », sau când Căpitanul spune « Bine », unitatea răspunde : « Trăiască Legiunea ».

7) PASUL LEGIONAR. MARŞUL

Cu frontul, în gloată, sau individual mergând, pasul legionar este acelaşi : pasul românesc. Cu toată talpa piciorului. Apăsat.

Pasul Românului care se întoarce seara de la coasă. Mare şi voinicesc. Nu pas mărunt, de cucoană, sau de fraţuz, pe vârfuri sau numai pe tocuri, de parcă te-ar frige pământul. Păşeşti îndesat, cu toată inima.

Frontul obişnuit legionar, este de câte şase în rând, când situaţia drumului nu permite, sau unitatea este prea mică, se poate face şi de câte 4, 3, 2, şi chiar 1 (pe poteci sau pe marginea şoselei).

Comanda, pentru formarea frontului, este : « Baza …X ». (un frate de cruce mai înalt), garda, la…m în spatele meu, în front câte 6 adunarea. Sau când formaţia este ştiută de acum, se comandă « Baza X, garda în coloană de marş, în spatele meu la …metri ADUNAREA. »

Când s-a auzit comanda săvârşitoare « ADUNAREA », Fratele de Cruce indicat ca bază, aleragă în spatele comandantului la atâţia metri câţi s-au comandat, sau dacă nu s-au prevăzut în comandă, să se ştie întotdeauna că la 3 metri în spatele comandantului, dar nu chiar în spate, ci la ½ mai spre dreapta. Cum şi-a fixat locul (într-o jumate de secundă), ridică mâna în sus, el va fi primul om din flancul drept al frontului. Va forma unghiul flancului drept al frontului. La stânga sa vin atâţia câte cţî s-a comandat formarea frontului, apoi restul, în spate.

Care cum vine, întinde mâna dreaptă cu palma pe umărul camaradului din faţă.

Frontul se face după înălţime. Comandantul se va îngriji de estetica frontului. Unii se ocupă numai de flancul drept şi de laturi. Trebuie să ne preocupe estetica întregului front. Acestea trec la partea auxiliară : birou, bucătărie, magazie…

Când este vorba, în special de vreo defilare, unitatea care difilieză trebuie să apară pachet. Cu toate rândurile complete.

Se aliniază « de front » şi « în adâncime ». de front, luând poziţia de « drepţi », să nu vadă cu coada ochiului decât vârful nasului camaradului din flancul drept al liniei în care este. Şi să simtă cu cotul pe camaradul din dreapta sa. În adâncime se aliniază bine când nu vede ceafa camaradului al 3-lea din faţa sa,

şi când locul şi l-a fixat la distanţă de o mână intinsă, în spatele camaradului din faţă (cu respectarea alinierii din front).

Toate aceste alinieri trebuie să se facă foarte repede, cât comandantul din faţă ar număra până la 3, fiecare îşi găseşte locul şi se aliniază, fără să scoată vre-un cuvânt. Când s-aîntors comandantul la « stânga-înprejur », şi a venit cu faţa spre unitate, alinierea să fie gata. Atunci, el comandă : « Garda, DREPŢI » şi fiecare rămâne acolo unde l-a prins această secundă.

Comandantul controlează cu privirea pe fiecare cât de repede şi-a găsit locul în front. (Pentru uşurinţa executării adunărilor, este bine să te uiţi întotdeauna la cel din dreapta şi din stânga ta, pentru ca să-i cunoşti şi să nu se mai încurce nimeni când se va comanda o altă adunare identică). Apoi comanda : « Garda, la dreapta, şi-n adâncime, ADUNAREA ».

Este o chestiune care face o impresie urâtă; când se comanda alinierea coloanei, flancul stâng se tot dă la stânga şi la dreapta, ca o coadă de balenă. Nu-şi aflǎ locul. Aceasta însemnează că însăşi cei din primele linii, dinspre flancul drept al coloanei, nu şi-au găsit locul. Se tot mişcă la stânga, la dreapta, cu 1, 2, 3, cm şi până la cei din flancul stâng se ajunge câţiva metri. Nu cei din primele linii trebuie să rămână nemişcat.

Coloana de marş se poate constitui cu toată lumea în cort, sau pe grup de câte 2-3 linii din 6, cu şefii de grup în unghiul flancului drept al grupei, sau în faţa grupei, la 2 paşi. Distanţa dintre grupe 3-4 metri. (Putând merge, când conformaţia terenului permite până la 5 metri şi mai mult).

Când comandantul vrea să pornească unitatea în marş, comandă : « Gardă, DREPŢI ». « Gardă, direcţia… (se dă direcţia pe şosea, sau înainte, sau cu ocolire la stânga, cu ocolire la stânga-nprejur, casa din faţă…), înainte MARŞ ».

La pronunţarea ultimului cuvânt din comandă, prevestitoare înainte, toată lumea se apleacă, la comanda săvârşitoare « MARŞ », pornesc făcând primul pas înainte cu stângul. Primii 3 paşi se fac mai mari şi apăsaţi. Apoi, se ia pasul normal românesc.

Câteva reguli de ţinut minte în marş :

a)Marşul trebuie trăit. Atunci când mergi, nu te gândeşti în altă parte ci numai la marş.

Pentru aceasta :

b)se păstrează continuu cadenţa. Păstrarea cadenţei dă toată impresia frumoasă coloanei. Păstrează cadenţa camaradului imediat în faţa ta. Calci pe urma piciorului lui. De câte ori se schimbă cadenţa disspre flancul drept însemnează că nu se mai trăieşte această cadenţă. Flancul drept, numără în gând cadenţa. Numără toată lumea ; dar în special flancul drept.

Flancul drept este acela care dă nota pasului legionar. Este suficient ca numai o secundă să nu trăiască această cadenţă, pentru ca, făcând pasul cu 2–3cm mai mare sau mai mic, sau cu ½ secundă mai repede sau mai încet, să se producă o tulburarea în întreaga unitate din spatele lui ; să se strice cadenţa şi

chiar aliniările. De acea, flancul drept trebuie să trăiască intens cadenţa marşului, şi când a obosit, să fie schimbat.

c)păstrează continuu alinierea.

d)nu se vorbeşte.

e)nu se uită nici la stânga nici la dreapta, privirea ochilor drept înainte.

Să se dea impresia unei unităţi care vrea ceva, care urmăreşte un scop binedefinit, un obiectiv, şi de acea merge. Într-u atingerea acestui obiectiv. Cine va vedea unitatea respectivă, să spună : « trebuie să se întâmple ceva ; uitaţi-vă la ei cum merg…Se duc să facă ceva…Şi-au pus ceva în minte…O să auziţi acuşi…". Prin urmare, nu frumosul marşului în sine, trebuie să fie primul punct de discuţie, al celor care vor vedea unitatea trecând, ci hotărârea cu care merge această unitate. Apoi, să spună "…Şi ce ordonaţi mergeau… »

f)mâna, se mişcă liber pe lângă corp, aşa cum o mişcă românul când se întoarce seara de la muncă. Nu « englezeşte », sau ca cei de la garda palatului.

g)mereu cu gândul şi cu coada ochiului la comandant.

Să nu se creadă niciodată că dacă cineva este acolo, înlauntrul frontului, şi dacă s-ar face cu grijă toate cele de mai sus, nu mai observă nimeni. Să aibă mai întâi fiecare conştiinţă că aşa trebuie sa facă, şi în al doilea rând, tocmai atunci când nu se gândesşte el, un « instantaneu » a prins unitatea care mărşăluia, şi tocmai el a stricat totul. Toată impresia frumoasă pe care şi-ar fi făcut-o cineva văzând fotografia.

Comandanţii unităţilor să se ferească, apoi de o serie de « tamburism » în timpul marşului. Stropşeli, fluierături şi comenzi exagerate… Între comandanţi şi unităţile respective trebuie să existe totdeauna coînţelegere tacită. Să se menajeze unii pe alţii, într-atâta încât bunul simţ legionar pemite. Această coînţelegere tacită să se vadă, să se citească în ochii unora şi altora, este întelegerea reciprocă, izvorâtă dintr-o mare comuniune sufletească dintre şefii şi unitate, precum învăţătura legioanară spune : şi pe unii şi pe alţii, îi încălzeşte flacăra aceluiaşi ideal. Apoi, să nu se uite că cine a condus în ierarhia legionară se prea poate să fie şi el conducător, să-şi aibă şi el unitatea lui…

Se recomandă ca orice comandant se apară în faţa unităţii încins (semnul puterii).

8)ONORUL DIN MARŞ

Pentru defilare, sau când o unitate FDC în marş trece pe lângă un comandant căruia trebuie să i se dea onorul, atunci comanda este aşa : « Garda, pentru onor, înainte » (spre dreapta sau spre stânga, după cum este cazul). La comanda prevestitoare « Garda », se întăreşte pasul ; la partea a doua a comenzii prevestitoare se execută prima parte din salut şi încetează mişcarea mâinii stângii… La comanda săvârşitoare se execută partea a doua din salut, pasul mare, apăsat, se aude bine cadenţa. Elementele din

partea frontului unde se află comandantul care primeşte onorul ţin capul drept înainte. Acestea, păstrează direcţia marşului, toţi ceilalţi ţin capul îndreptat spre comandantul care primeşte defilarea. Până ce trece de el apoi revin, În tot acest timp mâna stângă stă în poziţia de drepţi, însă nu strânsă de corp, ci liberă, la un deget depărtare de corp.

Salută şi purtătorii micului drapel, micul drapel se ţine cu mâna stângă şi cu băţul fixat pe centură.

După ce unitatea a terminat onorul, se comandă: « Garda, pasa de manevră, MARŞ ». La comanda săvârşitoare se duce mâna la loc, tot pe la piept, şi se reia pasul de marş normal. Mâinile se mişcă.

9)CÂNTECUL ÎN MARŞ

Nimic nu predispune sufletul mai frumos decât marşul cu cântec. Unităţile F.D.C de la cele mai mici până la cele mai mari, trbuie să se desprindă cu marşurile. Să le caute, să le dorească. Nu numai pe vreme de soare ; chiar pe vreme de ploaie sau viscol. Pentru educaţia noastră, prin bine. Departe, cât mai departe, în câmp sau în pădure. Acolo suntem siguri că nu mai supărăm pe nimeni, ne ducem şi ne facem educţia noastră. În mijlocul naturii unde vom cunoaşte mai întâi puterea lui Dumnezeu, apoi ne vom cunoaşte înprejurimile, satele noastre. Altă dată mergem şi mai departe.

« …duminica şi în zilele de sărbătoare cuiburile trebuie să se obişnuiască a pleca în marş. Noi nu ne cunoştem ţara. Unii nu-şi cunosc nici satul vecin. În zilele de sărbătoare, pe ploaie sau pe vreme bună, iarna sau vara, să ieşim afară, în mijlocul naturii. Pământul românesc să devină un furnicar în care să se întâlnească mii de cuiburi alergând în toate direcţiile. În timpul slujbei, să se oprească la biserica din cale.

Când marşul se face în cântec de famfară, cadenţa se ţine după tobă. La bătaia tobei, se calcă pe piciorul stâng. Aşa s'a fixat regula. De çe? Presupunând că famfara merge şi ea în fruntea coloanei, negreşit că trebuie să se ţină o cadenţa. Cadenţa se orientează după cel care bate toba. Toba se bate cu mâna dreaptă. Adică mâna dreaptă face mişcări înainte, pentru a lovi toba ori în mod normal mâna dreaptă se mişcă înainte o dată cu piciorul stâng.

10)OPRIRI DIN MARŞ

Opririle se dau la comandă : « Garda, STAI ». La comanda prevestitoare, se întăreşte pasul. Se simte bine cadenţa. La comanda săvârşitoare, care se dă pe piciorul drept, întreaga unitate mai face un pas cu stângul şi ½ pas cu dreptul, şi se opreşte în poziţia de drepţi.

Oprirea se face dintr-o dată, ca o întrerupere de curent electric.

Dacă se comandă « repaus », cea dintâi grijă este oprirea şi alinierea. Ca o nouă scânteiere electrică, se alinie toată coloana. Apoi, aşteaptă ordin de rupere a rândurilor sau continuarea marşului.

Acestea ar fi cele mai importante momente din « instrucţia legionară », care o caracterizaeză propiu-zis.

Restul mişcărilor : întoarceri, ocoliri, pas alergător, formaţii, cât şi instrucţia de luptă se pot face de fiecare şef de grup în unităţile respective. După ce orice regulament militar.

<u>Exerciţii de gimnastică</u>

În ce priveşte exerciţiile de gimnastică pentru dezmorţire, se pot face şi acestea fără a se strădui cineva să înveţe un anumit număr de mişcări şi ordinea lor. Nu regula, aceasta să fie: orice comandant de unitate face mişcările pe care le crede el de cuviinţă (care îi vin atunci în minte) cu condiţia să pună în mişcare fiecare porţiune din corpul omenesc. Începând de la cap, continuă cu gâtul, umerii, braţele, pieptul, … în jos până la degetele picioarelor. Aceasta să fie singura normă.

<u>Alte posibilităţi de antrenament fizic şi psihic</u>

Tot pentru instrucţia fizică, pentru antrenament, sunt bune şi jocurile, jocurile româneşti : trântă dreaptă, războiul de călare. Pentru frăţiorii, jocul de-a haiducii şi poteracii. Apoi jocurile cu mingea : oina, cadrilul, etc….

Cu socoteală însă toate, pentru ca să se întreţină voia bună, armonia şi să nu se răpească prea mult timp.

Cât priveşte cel mai bun antrenament, acesta se face la muncă ; în tabără sau altundeva. Cu condiţia varaţiunilor muncii, fiecare frate de cruce îşi poate căpăta o aceiaşi structură atletică şi fizică, cât şi sufletească.

Şi cu această grijă de pregătirea lor fizică, fraţii de cruce vor deveni mai vrednici, mai viteji, mai de nădejde legionari.

<u>Atunci a se va spune că educaţia lor a fost completă.</u>